

令和2年

7月献立表

石神井東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量				給食		
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1	水	○		★厚揚げの中華旨煮丼 ★炒めナムル	★豚肉 鶏肉 ★生揚げ	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ (水煮) えのきたけ キャベツ きくらげ もやし	米 玄米 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ★ごま	794	14.1	34.0	1.9	☺	☺	☺
2	木	○		★わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	わかめご飯の素 ★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが きくらげ たまねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	★ごま 米油	776	14.1	19.4	3.1	☺	☺	☺
3	金	○		ツナカレーピラフ ペイザンヌスープ	オイルツナ 鶏肉	★飲用牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ スイートコーン缶詰 セロリー	米 じゃがいも	リトマ「カリ」(乳不使用) 米油	762	11.5	29.6	2.5	☺	☺	☺
6	月	○		★夏野菜カレー ★ベーコンと大根のソテー	鶏肉 レンズまめ ★ベーコン	★飲用牛乳	にんじん トマト 青ピーマン さやいんげん だいこん (葉)	しょうが にんにく たまねぎ セロリー スズキニ ★なす だいこん	米 じゃがいも 米粉	米油 オリーブ油	818	11.9	26.7	2.7	☺	☺	☺
7	火	○		★親子丼 ★じゃが芋と生揚げの味噌汁	鶏肉 板なしかまぼこ ★鶏卵 ★生揚げ 米みそ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも		764	17.9	20.6	3.3	☺	☺	☺
8	水	○		★キムチチャーハン ★もずくスープ ゴーヤチップス	鶏肉 米みそ ★生揚げ	★飲用牛乳 おきなわもずく	にんじん 青ピーマン こまつな かぼちゃ	にんにく はくさいキムチ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ にがうり	米 砂糖 でん粉 さつまいも	米油 ごま油 ★ごま	755	13.4	29.7	3.8	☺	☺	☺
9	木	○		★ツナとトマトのスパゲティ 黒糖スイートポテト	鶏肉 オイルツナ	★飲用牛乳	にんじん トマト トマト缶詰 パセリ	にんにく たまねぎ たまねぎ マッシュルーム (水煮)	★スパゲティ 砂糖 米粉 さつまいも 黒砂糖	オリーブ油 リトマ「カリ」(乳不使用)	825	14.0	28.7	2.6	☺	☺	☺
10	金	○		★こぎつねご飯 ★じゃがいものみそ汁	鶏肉 ★油揚げ ★凍り豆腐 米みそ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	749	15.3	26.3	2.8	☺	☺	☺
11	土	○		ごぼうのハヤシライス ぶどうゼリー	鶏肉	★飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト加工品	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう マッシュルーム (水煮) ぶどう (濃縮還元ジュース)	米 米粉 砂糖	米油	807	11.5	23.1	2.0	☺	☺	☺
13	月	○		チキンライス マカロニ入り野菜スープ	鶏肉	★飲用牛乳	青ピーマン いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム (水煮) スイートコーン缶詰 セロリー にんにく キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	リトマ「カリ」(乳不使用) 米油	748	13.7	20.8	2.8	☺	☺	☺
14	火	○		★豆わかご飯 アジの竜田揚げ 沢煮椀	★黄だいず あじ 鶏肉	わかめご飯の素 ★飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん たけのこ (水煮) ねぎ	米 でん粉 こんにゃく	米油 ごま油	749	16.8	26.6	2.9	☺	☺	☺
15	水	○		★ガーリックライス ★じゃがいものスパイシーソース和え コロコロ野菜ときのこのスープ	★ベーコン 鶏肉 ★黄だいず いんげんまめ	★飲用牛乳	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン缶詰 キャベツ ぶなしめじ	米 じゃがいも 砂糖	リトマ「カリ」(乳不使用) オリーブ油 米油	823	12.5	27.3	2.3	☺	☺	☺
16	木	○		★五目ごはん 鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう ★干ししいたけ だいこん	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油	761	14.1	24.5	2.9	☺	☺	☺
17	金	○		★あなごの炊き込みご飯 芋団子汁	あなご (刻み) 鶏肉	★飲用牛乳	ごねぎ にんじん こまつな	スイートコーン缶詰 だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	米 じゃがいも 米粉	★ごま 米油	751	13.4	20.4	2.3	☺	☺	☺
18	土	○		米粉のカレーライス 果物(メロン)	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ アンデスメロン	米 じゃがいも 米粉 砂糖	米油	833	12.0	22.4	1.6	☺	☺	☺
20	月	○		ジャンバラヤ ミネストローネ	鶏肉 いんげんまめ	★飲用牛乳	にんじん 青、赤ピーマン トマト缶詰 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ 黄ピーマン	米 じゃがいも 砂糖 発芽玄米マカロニ	リトマ「カリ」(乳不使用) 米油	753	13.9	21.5	2.5	☺	☺	☺
21	火	○		★しょうゆラーメン ★キャベツとピーマンのじゃご炒め	★豚肉 鶏肉 ★油揚げ 粉かつお	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし キャベツ	★むし中華めん 砂糖	米油 ごま油	748	16.5	32.4	3.5	☺	☺	☺
22	水	○		★あぶたま丼 ★じゃがいもの味噌汁	★油揚げ 焼き竹輪 ★鶏卵 ★凍り豆腐 米みそ	★飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ だいこん ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも		774	15.3	24.3	3.2	☺	☺	☺
27	月	○		★豚丼 ★かぼちゃのみそ汁	★豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐 米みそ	★飲用牛乳	さやいんげん かぼちゃ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ (水煮) だいこん えのきたけ	米 砂糖 しらたき		749	15.8	22.2	2.7	☺	☺	☺
28	火	○		★たくあんご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ ★大根と豆腐の味噌汁	★鶏卵 ★木綿豆腐 ★油揚げ 米みそ	★飲用牛乳 ししゃも あおのり カットわかめ	にんじん	たくあん漬 (干しだいこん漬) だいこん えのきたけ ねぎ	米 発芽玄米 ★薄力粉 米粉	米油 ★ごま	760	16.1	27.6	2.5	☺	☺	☺
29	水	○		★高野豆腐の卵とし丼 ★とうがん汁	鶏肉 ★凍り豆腐 ★鶏卵 ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん きょうな こまつな	たまねぎ ぶなしめじ まいたけ しょうが とうがん	米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	750	18.0	27.6	3.0	☺	☺	☺
30	木	○		★焼きカレーパン マカロニスープ	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム (水煮) にんにく キャベツ スイートコーン缶詰	★シヨートニングパン 米粉 米粉マカロニ	米油	844	13.6	31.6	3.8	☺	☺	☺
31	金	○		★チンジャオロース丼 ★わかめと卵のスープ	★豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 カットわかめ	赤ピーマン 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ (水煮) ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	753	16.9	25.2	2.8	☺	☺	☺

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数23回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	776	14.4	25.8	2.8	349	108	2.9	286	0.38	0.53	34	5.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

★感染防止のため、最終加熱の献立が多くなっています。  
6日 夏野菜を使ってカレーを作ります。暑い夏を乗り切りましょう。  
16日 お酢を使ってさっぱりと煮た鶏肉と野菜の献立です。  
17日 食育の日です。土用丑の日に合わせ、うなぎの代わりにアナゴを使った献立です。